

保健だより

令和7年 6月
柏崎市立第一中学校
保健室



6月の保健目標

歯を大切にしよう

みなさん、地球上でもっとも患者が多い病気がなんかわかりますか？

正解は「歯周病」です。歯周病が進行すると、歯が抜けてしまうことがあります。また、歯の健康は口の中だけでなく様々な病気（心臓・脳・糖尿病等）に関係しています。全身の健康を守るために、口の中の環境を整えることが大切です。6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。今月の保健だよりは、歯の健康情報をお伝えします。



5月28日実施 速報！

今年度の歯科検診の結果は・・・

5月28日（水）には、全校歯科検診がありました。今年度の皆さんの歯科検診結果をお伝えします。
（※当日検診を受けた一中生徒 185 人の結果です）

	1 年生	2 年生	3 学年	全校
むし歯 [C]	8人(12.9%)	9人(12.8%)	8人(16%)	25人(13.5%)
要観察歯[CO] (初期むし歯の疑い)	5人	4人 (中1時7人)	3人 (中2時10人)	12人
歯垢あり	1人	1人	1人	3人
軽い歯肉炎 [GO]	6人(9%)	10人(13%)	9人(18%)	25人(13%)
歯肉炎 [G]	0人	0人	0人	0人



全体的にむし歯が少ない結果となりました！
CやCOの多くは、第二大臼歯！意識して磨こう！



学年が上がるにつれ、歯肉炎の生徒の割合が多くなる傾向があります。歯と歯茎のブラッシングも意識しよう！



CO のうちに受診すれば、短期間で痛みもなくむし歯に移行しないための処置ができます！



歯垢の中で増殖した細菌は、う歯＆歯肉炎の原因に。歯医者さんで正しいブラッシング方法を学んで、歯肉炎の改善や予防をすることが大切です！



治療勧告があった人は、痛くないから歯医者に行かない、ではなく、しっかり治療して健康な歯で過ごすことが大切です！できるだけ早めに受診しましょう！

また、夏休みなどの長期休みを利用し歯医者で定期健診を受けることで、自分にあった歯磨きの仕方や口の中の状態を学ぶことができます。



確認しよう！

丁寧なブラッシング方法



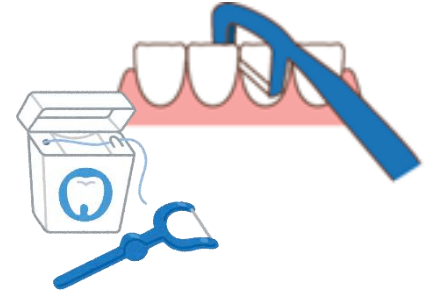
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を45度になるようにあて、弱い力で細かく振動させる。



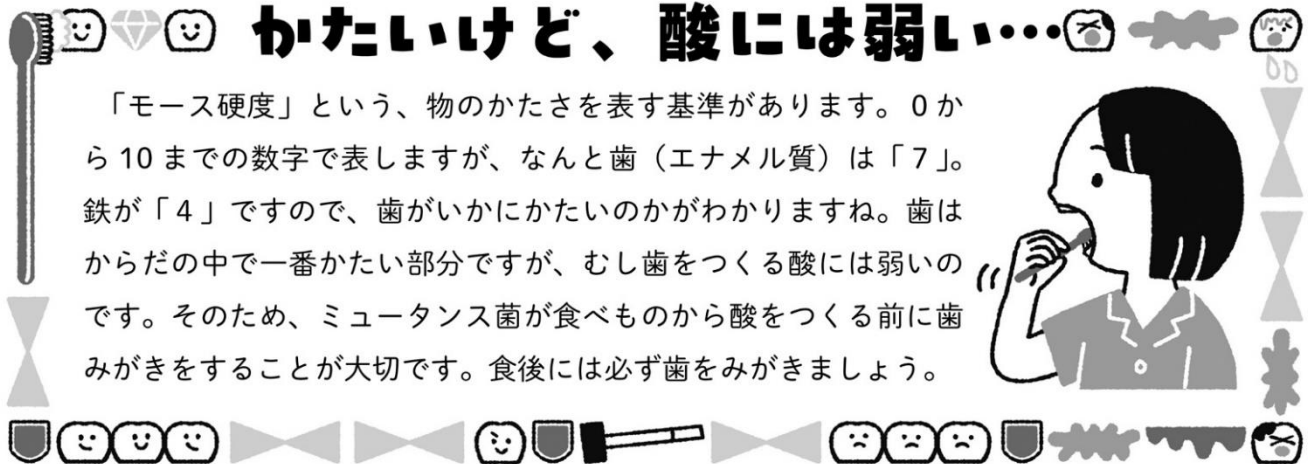
前歯の裏側

歯ブラシを縦に使用し細かく振動させる。



歯と歯の間

糸ようじなどのデンタルフロスを使うとより効果的



「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。

ミュータンス菌とは・・・

口の中の細菌の一種で、虫歯の主な原因菌です。食べ物の糖분을栄養にして増殖し、ネバネバしたプラークを作り歯に付着します。このプラークの中でミュータンス菌は酸を作り出し、歯のエナメル質を溶かして虫歯を引き起こします。

口の中の健康を保つには、毎日のブラッシングが何よりも大切です。

6月の「歯と口の健康週間」を機に、自分のブラッシングや口の中の状態を見直してみませんか！？

こんなことがありました！

先月の保健室の様子・・・

5月は、GW明けで“体がなんとなくだるい”、“寝不足”、“気温の変化による体調不良”が多い1か月間でした。また、月の後半には、駅伝大会などもあり、熱中症による脱水や貧血、ケガも多かったです。

保健室には、朝食の欠食が原因と思われる体調不良や、熱中症症状による来室が多いです。水分補給や気温や活動に合わせた服装、朝食をしっかり摂ることを心がけてほしいと思います。また、体に必要な赤血球が、急成長に伴って体の中での生産が追いつかず不足し、貧血になることも多いです。急にふらーっとしたり、目の前がチカチカとしたときには、慌てずゆっくりしゃがみましょう。

周りの人がそのような人を見かけた時には、すぐに先生に知らせてください。

